



VIVER BEM

Por **ADRIANA TANESE NOGUEIRA** adriana@gazetanews.com

Life Coach com training psicanalítico, filósofa, terapeuta transpessoal, terapeuta Florais de Bach, autora, educadora perinatal, fundadora da ONG Amigas do Parto, do Instituto de ensino à distância Ser e Saber Consciente e do ConsciousnessBoca em Boca Raton, FL-EUA. Contato: +1-561-3055321 - www.adrianatanesenogueira.org.

Saiba como lidar com a depressão sem remédios

A depressão é caracterizada por um humor depressivo e/ou diminuição de interesse ou prazer nas atividades cotidianas (o que inclui a diminuição da libido). As emoções que surgem são geralmente as de tristeza profunda, desespero, apreensão, raiva e apatia. A pessoa tende a chorar com facilidade, podem emergir pensamentos de auto desvalorização e culpa, pensamentos negativos e queda de autoestima.

Na depressão podem estar presentes pensamentos de morte, impotência e até vontade de morrer. Com a queda de humor variam também os níveis de energia física. A pessoa se sente mais cansada fazendo menos esforço. Além disso, a qualidade do sono e do apetite muda. Pode haver mais sono ou insônia; comer menos ou demais para compensar ou mascarar a si mesmos as emoções com as quais não se consegue lidar.

No dia-a-dia, a pessoa se percebe com uma sensação maior de cansaço, dificuldade de se concentrar e indecisão na hora de enfrentar compromissos e até situações



simples. No nível cognitivo, está presente uma tendência a ruminar pensamentos sem chegar a lugar nenhum.

A depressão pode se manifestar numa gama muito grande de graduações. Em algumas pessoas os distúrbios são graves e se arrastam há muito tempo, em outras podem ser iniciais e/ou transitórios, devidos a situações pontuais.

Antes de passar a fazer uso de remédios alopáticos para tratar dos sintomas depressivos, vejamos al-

gumas atitudes e atividades que vão promover o bem-estar geral ou até mesmo levar a pessoa a encontrar novas soluções e realizações pessoais.

1. Fazer exercício.

Feitos com regularidade, o exercício físico ajuda a aliviar os sintomas de depressão e ansiedade pela liberação de endorfinas, os hormônios do se sentir bem; afasta a mente dos problemas; melhora a autoconfiança e a interação social. E, sobretudo, é uma forma saudável

de cuidar de si e superar a depressão.

2. Sol!

A exposição moderada ao sol é conhecida por ter vários benefícios na saúde, além de fortalecer os ossos e melhorar o sistema imunológico, também favorece noites mais bem dormidas e um melhor humor.

3. Manter um diário.

Os benefícios de escrever um diário são: aumentar o seu quociente de inteligência; alcançar objetivos; encontrar paz; melhorar sua inteligência emocional; desenvolver mais memória e compreensão de sua realidade; fortalecer a autodisciplina; aumentar as habilidades de comunicação; cura.

4. Acupuntura.

Em um estudo de 2013, os pesquisadores descobriram que a acupuntura que usa leves correntes elétricas transmitidas através das agulhas era tão efetiva como a fluoxetina (Prozac) no alívio dos sintomas de depressão.

5. Terapia.

A cura pela fala oferece muitos benefícios, eles: alivia o estresse; lança uma nova perspectiva sobre

os problemas; dá suporte para uma nova rotina de vida; desenvolve seu autoconhecimento e capacidade de expressar o que está acontecendo com você; descobre os sentidos que estão por trás dos sintomas; pode ajudar a encontrar novos caminhos de vida e realização pessoal, além de promover relacionamentos mais saudáveis e significativos.

6. Meditação.

É tão eficaz a evitar a recaída quanto os antidepressivos, revelou um estudo publicado pela Archives of General Psychiatry. Segundo o Centro de Saúde Mental e Dependência, no Canadá, que elaborou o estudo, as taxas de recaída dos pacientes no grupo que recorreu a este método, não diferiram dos índices dos pacientes que receberam antidepressivos; já 70% dos pacientes que receberam placebos voltaram a apresentar sintomas de depressão.

7. Yoga.

Fazer uma posição/exercício pode aliviar o stress e os sintomas de depressão. Vários estudos têm mostrado que praticar ioga reduz a hostilidade, ansiedade e depressão, ao mesmo tempo que melhora a energia, a qualidade do sono e bem-estar.

**Quem não é visto
não é lembrado!**



Anuncie em nossos monitores espalhados nos principais pontos brasileiros.

Com manicures em Deerfield e Boca Raton

Dani Nails Spa
More than care

Corte - Tintura - Hidratação - Escova
Esmalte em Gel e Regular
Alongamento de Unhas *Novidade!*

Tratamentos Completos
TRUSS
hair therapy

Dani (954) 825-1143

Agenda Online: www.daninailspa.com